



# 2019年11月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01金	ご飯☆麦入り、そうめん汁、鶏肉とたまごの煮物、小松菜ともやしのあえ物、柿	590.5(639.4) 22.3(21.1) 13.8(14.8) 1.9(1.6)	米、米粉、そうめん、油、麦、砂糖、ごま油	鶏肉、うずら卵、豆乳、おから、かまぼこ、牛乳	柿、れんこん、小松菜、もやし、にんじん、大根、ごぼう、とうもろこし、グリーンピース、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、おからトーナツ
05火	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏つくねのあんかけ、白菜とツナのごま和え、りんご	595.1(541.5) 25.4(23.4) 19.4(19.2) 2.2(1.8)	米、マカロニ、片栗粉、麦、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ソーセージ、みそ、ツナ	白菜、りんご、にんじん、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、なめこ、ひじき	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース、酒、食塩、パイヨン	牛乳、マカロニナポリタン
06水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、鮭とサツマイモのクリーム煮、スペイン風オムレツ、オレンジ	682.8(614.4) 28.9(26.5) 23.8(22.8) 2.1(1.8)	米、うどん、さつまいも、オリーブ油、小麦粉、ごま油、麦、片栗粉	牛乳、豆乳、鮭、卵、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、オレンジ、にんじん、ピーマン、えのき茸、グリーンピース、青のり	ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、焼きうどん
07木	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、肉じゃが、ほうれん草の塩ごま和え、柿	640.8(570.9) 25.1(23.0) 19.8(19.2) 2.1(1.7)	米、食パン、じゃがいも、しらたき、麦、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、豆乳	柿、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩	10時豆乳/牛乳、ツナサンド
08金	ご飯☆麦入り、はるさめスープ、厚揚げのケチャップ煮、もやしの中華風和え物、りんご	541.2(487.7) 23.0(20.9) 17.3(16.8) 1.6(1.3)	米、上新粉、春雨、油、麦、コーングリッツ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、厚揚げ、鶏肉、豚肉、豆乳	りんご、もやし、玉ねぎ、にんじん、小松菜、とうもろこし、チンゲン菜、えのき茸	ケチャップ、酢、ソース、酒、しょうゆ、中華だし、食塩、ガーリックパウダー、パセリ粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、さきみフリット
11月	ご飯☆麦入り、おかし汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃサラダ、オレンジ	578.7(531.1) 25.6(23.8) 18.2(18.3) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、麦、バター、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、卵、牛乳、チーズ、おから、魚肉ソーセージ、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、玉ねぎ、ミニトマト、えのき茸、とうもろこし、レタス、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳、豆腐ホットパン
12火	ご飯☆麦入り、わかめスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとコーンのソテー、フチゼリー	682.1(597.4) 24.4(22.5) 18.6(18.6) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、フチゼリー、コーンフレーク、砂糖、油、麦、米粉、バター、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	トマト、キャベツ、オレンジジュース、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、エリンギ、わかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、ムース
13水	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらのほくさいあんかけ、凍り豆腐とにんじんの煮物、りんご	594.2(544.6) 26.3(24.2) 14.5(15.3) 2.5(2.0)	米、麦、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉、凍り豆腐、みそ	にんじん、りんご、白菜、もやし、ねぎ、小松菜、なめこ、しめじ、グリーンピース、しょうが	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、ビビンバ
14木	ご飯☆麦入り、みそ汁、すこもり卵、ミニトマト、レバー唐揚げ、きな粉ヨーグルト	770.7(645.5) 29.5(25.1) 32.0(26.2) 2.5(2.0)	米、さつまいも、ビーフン、片栗粉、砂糖、麦、油、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、うすら卵、豚レバー、豚肉、ベーコン、みそ、きな粉、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、椎茸、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩	10時豆乳/牛乳、ビーフン
15金	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、白菜のりあえ、みかん	629.9(570.9) 29.4(26.8) 20.8(20.5) 3.1(2.5)	米、食パン、マヨネーズ、麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、しらす	みかん、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、マーマレード、のり、わかめ、青のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、和風だし	牛乳、のりじゃこトースト
18月	ご飯☆麦入り、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、みかん	599.9(541.8) 21.4(19.9) 14.3(15.2) 2.0(1.6)	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま、バター、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、えび、なると、うずら卵	みかん、白菜、にんじん、もやし、えのき茸、だけのこ、椎茸、きくらげ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、おに蒸しパン
19火	ご飯☆麦入り、チキンスープ、カレーのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、りんご	595.4(508.8) 31.2(20.5) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、長いも、オリーブ油、麦、油	牛乳、かれい、卵、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ、えび、かつお節	りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、えのき茸、ねぎ、青のり	ケチャップ、食塩、ソース、コンソメ、こしょう	牛乳、お好み焼き
20水	誕生日会★リクエストメニュー★	651.8(521.4) 26.8(21.5) 17.6(14.1) 2.1(1.6)	米、カステラ、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、チョコレート、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、しらす、みそ、かつお節	りんごジュース、きゅうり、にんじん、柿、切干大根、にら、豆苗、かんてん、昆布、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳、お誕生日ハフエ
21木	レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、花野菜のマヨネーズグラタン、りんご	778.6(694.4) 28.4(26.0) 28.4(26.5) 2.5(2.1)	米、マカロニ、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、豚レバー	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのき茸、ピーマン、しめじ、パセリ、青のり	ケチャップ、ソース、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、チャーハン
22金	ご飯☆麦入り、みそ汁、擬製豆腐、きゅうりとささみのごまサラダ、ヨーグルト	529.1(483.6) 25.1(22.8) 13.5(14.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、砂糖、麦、油、ごま	ヨーグルト、豆腐、豆乳、牛乳、卵、鶏肉、鶏肉、きな粉、みそ、	きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし、しいたけ、グリーンピース、ひじき、わかめ	麦茶、だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	麦茶、牛乳くす餅
25月	わかめご飯☆麦入り、みそ汁、肉団子の酢豚風、さつま芋のサラダ、果物のヨーグルトあえ	781.4(692.1) 27.6(25.3) 25.5(24.2) 2.2(1.9)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、麦、バター、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、卵、ハム、しらす、みそ	玉ねぎ、にんじん、みかん、バナナ、きゅうり、パイナップル、大根、しいたけ、小松菜、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、なめこ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、チーズカップケーキ
26火	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、れんこんの梅マヨあえ、バナナ	617.6(564.5) 20.4(19.6) 16.5(17.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、麦、麩、砂糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆乳、みそ	れんこん、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのき茸、とうもろこし、ねぎ、椎茸、梅干、しそ	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、もちりすイートポテト
27水	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ハンバーグ、野菜炒め、りんご	671.7(604.4) 25.6(23.8) 18.0(18.2) 1.8(1.5)	米、白玉粉、小麦粉、片栗粉、麦、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚レバー、チーズ	りんご、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、えのき茸、しいたけ、青のり	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ	牛乳、豆腐ボンデケーキ
28木	ご飯☆麦入り、かき玉汁、さばの竜田揚げ、小松菜のおかあえ、りんご	658.6(589.1) 27.4(23.7) 26.9(25.2) 2.0(1.8)	米、焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油、麦、砂糖	牛乳、さば、卵、豚肉、かまぼこ、えび、かつお節	小松菜、りんご、キャベツ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、青のり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、食塩	牛乳、焼きそば
29金	ご飯☆麦入り、味噌汁、豚肉のBBQソース、チンゲン菜とちくわのさっと煮、りんご	444.0(422.2) 19.5(18.9) 10.4(12.2) 2.1(1.8)	米、せんべい、麦、ごま、三温糖	豚肉、竹輪、みそ、チーズ、高野豆腐、いわし	りんご、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ピーマン、ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、生姜、にんにく	牛乳、せんべい、おやつ小魚、チーズ

\*福島県産コシヒカリを使用しております。

\*献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★

	以上児		未満児	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/629	523/561		
タンパク質	24.1/25.6	20.9/22.9		
脂質	16.7/19.3	14.5/18.7		
食塩相当量	2.0/1.9	1.8/1.6		



